HEALTH AND SAFETY FACTSHEET



Hazardous Manual Tasks

کارهای دستی خطرناک

زمانی که در یک تاکستان کار می کنید، بسیاری از کارهایی که ممکن است لازم باشد انجام دهید، شامل بعضی از اقدامات زیر می گردد: بلند کردن، پایین آوردن، تیله دادن، کش کردن، باربردن، حرکت دادن، نگه داشتن یا کنترل کردن یک چیز. این چیز می تواند یک پایه، یک حلقه سیم یا حتی قیچی باغبانی باشد. وقتی که این کارها به روش ناامن انجام شوند یا اگر یک جسم نامناسب یا خیلی سنگین باشد، می تواند سبب آسیب و صدمه شود.

صدمات ناشی از کارهای دستی خطرناک

کارهای دستی می توانند بر سلامتی شما تأثیر منفی بگذارند. آنها می توانند باعث ایجاد تغییرات در عضلات و مفاصل شما شوند و کارکرد درست آنها را کاهش دهد و در نتیجه احتمال صدمه و آسیب دیدگی را افزایش می دهد. صدمات می تواند شامل موارد زیر باشد:

- پیچ خوردن و کش خوردن عضلات، رباط ها و پی ها
- صدمات کمر
- صدمات یا ساییده شدن مفاصل و استخوانها
- صدمات یا فشرده شدن رشته های اعصاب
- صدمات به عضلات و رگ های خون در نتیجۀ لرزش دست - بازو، و
- درد دوامدار

عوامل مستقیم خطر

کارهای دستی که استفاده از دست را در کار گرفتن از اشیاء ایجاب می کند، وقتی می توانند خطرناک شوند که شما در معرض آن عوامل خطر قرار گیرید که عضلات شما را به کار بیشتر از ظرفیت آن وادار کند. این عوامل عبارتند از:

- **فشارهای شدید** – هنگامی است که بارهای سنگین روی بافتهای نرم بدن مانند ماهیچه ها، پی ها، رباط ها و دیسک ها گذاشته شوند. خستگی عضلات همراه با فشارهای شدید، در صورتی که زمان کافی برای بهبودی داده نشود، سبب صدمه می شود.
- **حالت های نامناسب و بی حرکت** –هر وضعیتی است که بدن در موقعیت راحت و طبیعی خود قرار نداشته باشد. این حالت ها فقط وقتی سبب مشکلات می شوند که تکرار شوند یا بدن برای مدت طولانی در آن حالت ها قرار بگیرد. انجام دادن کارهای بالاتر از ارتفاع شانه - که بازوها بالای سر شما قرار می گیرند – مثال خوبی از وضعیت نامناسب است که می تواند باعث آسیب به مفاصل و ماهیچه ها شود.

- **لرزش** – تاثیرات منفی که لرزش یا ارتعاشات وارد می کند متفاوت است و مربوط به آن می گردد که چگونه در معرض آن قرار گرفته اید. هنگامی که کل بدن در معرض لرزش قرار بگیرد، مانند نشستن در سیت تراکتور برای مدت طولانی، می تواند سبب آسیب دیدگی کمر شود. هنگامی که دست یا بازو در معرض لرزش قرار می گیرد، مانند کار با ابزارهای که با هوا، برق یا پترول کار می کنند، می تواند سبب آسیب به رگ های خون و عصب معمولا در دست و انگشتان شود. با قرار گرفتن مدت طولانی در معرض لرزش این آسیب می تواند دائمی شود.
- **تکرار** - کارهایی است که تکمیل کردن آن وقت اندکی را به کار دارند اما در یک مدت طولانی تکرار می شوند و ایجاب می کند که همان عضلات و دیگر بافتهای نرم بطور دوامدار مورد استفاده قرار گیرند. استفاده از همان عضلات در یک مدت طولانی تر باعث خستگی و خطر آسیب دیدگی آنها می شود. شاخه بری با دست یک نمونه خوبی از چنین کارها است.
- **مدت** - این می تواند مربوط به زمان انجام دادن کار برای یک بار یا انجام دادن مکرر کار بدون وقفه باشد. هر قدر یک کار وقت بیشتر بگیرد، افزایش فشار بر روی عضلات نیز بیشتر می شود.

عوامل مؤثر بر خطر

چگونگی ترتیب کار و مهارت و تندرستی شما نیز می تواند بر آسیب دیدن تأثیر بداشته باشند. عوامل مؤثر می توانند شامل موارد زیر باشند:

- مقدار کارهایی که باید انجام شوند
- عدم تنوع در یک کار طوری که از همان قسمت های بدن به طور دوامدار استفاده شوند
- چگونه یک بار را بالا و پایین می کنید
- شکل و ترکیب بار
- آیا شما در مورد بلند کردن بی خطر آموزش دیده اید یا خیر
- کار کردن به مدت طولانی
- آیا ابزارها به خوبی نگهداری می شوند، و
- تندرستی شما بطور عمومی و دانش شما در مورد کارهایی که انجام می شوند.

قدم هایی برای جلوگیری از آسیب

در حالی که احتمال خطر را نمی توان از بین برد، می توان کارهایی را برای کم کردن آن انجام داد. بعضی گزینه هایی که صاحب کار شما می تواند در نظر بگیرد:

- تهیهٔ فورکلیفت و وسایل بلند کردن برای انتقال اشیا و به حداقل رساندن حمل کردن بار توسط افراد
- خرید مواد مانند مواد کیمیاوی در ظرف های کوچکتر 10 و 15 کیلوگرام
- در دسترس قرار دادن ابزارهای صحیح برای اجرای کارها مانند بیل های با دسته های دراز برای حفر کردن سوراخ ها یا قیچی برقی برای شاخه بری
- بودن یک کارگر دیگر تا به شما در بلند کردن بارهای سنگین تر یا مشکلتر کمک کند
- شما را به کارهای مختلف گماشتن تا زمینه فراهم شود که عضلات شما تا جایی که امکان دارد استراحت کنند
- در صورت امکان به شما اجازه دهد که به سرعت خود کار کنید
- آموزش دادن شیوه های بی خطر بلند کردن وزن یا چگونه شما می توانید احتمال خطر بلند کردن را ارزیابی کنید، و
- لوازم و تجهیزات را به خوبی نگهداری کنید تا در وقت ضرورت به خوبی کار کنند.

معلومات بیشتر

اگر سؤالی دارید یا می خواهید در مورد این ورقهٔ معلومات مشوره بگیرید، لطفا با SAWIA با شمارهٔ 8222 9277 یا با admin@winesa.asn.au تماس بگیرید.

Development and delivery of this program and/or activity is one part of the South Australian Wine Industry Development Program as administered by SAWIA and is only possible from the support and funding provided by the South Australian Government through Primary Industries and Regions SA.

www.facebook.com/WineSouthAustralia
twitter.com/WineSouthAus
www.youtube.com/user/SouthAustralianWine/featured
www.instagram.com/winesouthaustralia/
www.linkedin.com/company/winesouthaustralia/
Email: admin@winesa.asn.au
Website: winesa.asn.au
Phone: +61 8 8222 9270